**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта**

**«настольный теннис»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Развиваемые | Контрольные упражнения (тесты) |
| физические качества | Мальчики | Девочки |
| Скорость | Бег на 30 м (не более 5,6 с) | Бег на 30 м (не более 5,9 с) |
| Координация | Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз) | Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз) |
|  | Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 35 раз) | Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 30 раз) |
|  | Прыжок в длину с места (не менее 155 см) | Прыжок в длину с места (не менее 150 см) |
| Скоростно-силовые | Метание мяча для настольного тенниса (не менее 4 м) | Метание мяча для настольного тенниса (не менее 3 м) |